

自分のことが好きですか

「自分のことが好きですか」と聞かれて、みなさんはどう答えますか。「ええ、好きですよ」と答える方もいれば、「どうかな」と言って首をかしげる方がいらっしゃるかもしれませんね。

人には、長所や短所があります。そういう長所や短所を含めて、「ありのままの自分が好き」という気持ちのことを自尊心感情（セルフエスティーム）といいます。自分をありのままに受け入れることができる人は、他者をも受け入れることができます。また、自尊心感情は、自分の存在をありのままに受け入れてくれる人とのつながりのなかで、より確かなものになります。

自分の大切さとともに他の人の大切さを認めることができるようになるためには、自尊心感情の育成が不可欠です。そこで、今回は子どもの自尊心感情を取り上げて、みなさんと一緒に学んでみたいと思います。

自尊心感情の調査結果

自尊心感情をチェックしてみましよう

自尊心感情を高めるワークシート



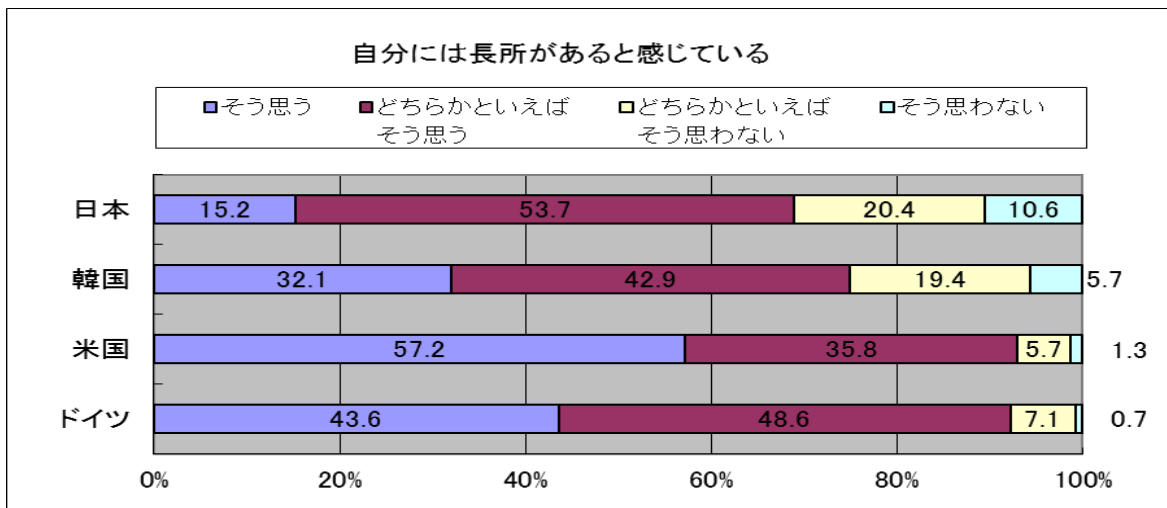
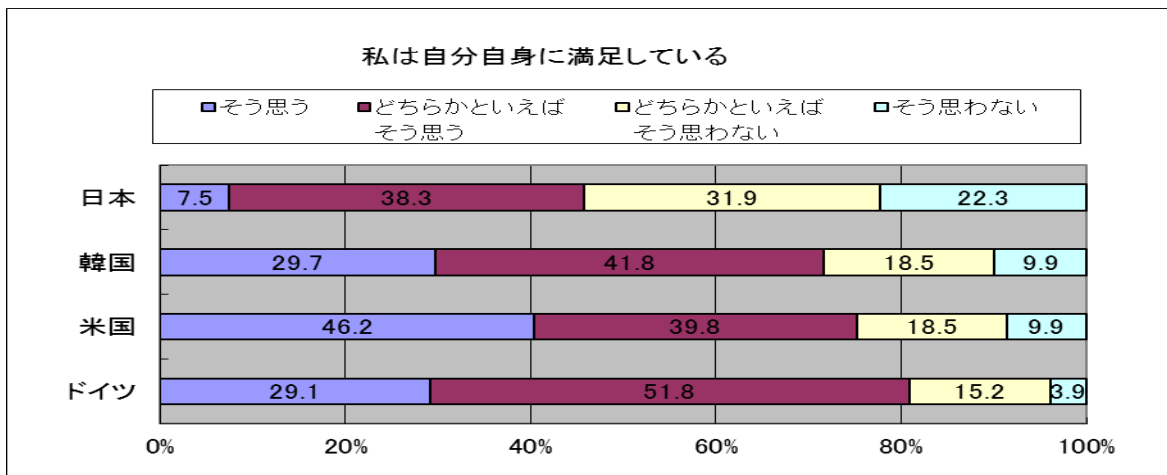
自尊感情の調査結果

日本の子どもは自尊感情（自己肯定感や自己有用感など）が低いと言われていますが、どうなのでしょう、最近の調査結果からみてみましょう。

〔我が国と諸外国の若者の意識に関する調査〕

内閣府が、平成26年6月に公表した調査結果を掲載します。対象者は国内の13歳から29歳の青少年です。

この調査結果を見る限り、日本の青少年は、他の国の青少年と比べて、「私は自分自身に満足している」「自分には長所があると感じている」と答えた割合が低くなっています。



自尊感情を高めるワークシート

自尊感情の育成に当たっては、学校での仲間づくりや、家庭における人間関係も重要です。そこで、学校や家庭で取り組めるワークシートなどを紹介します。

あなたのよいところ
見方を変える
つながりさがし
できることからやってみよう



あなたのよいところ

1 ねらい

- (1) 自尊感情を高める。
- (2) 互いを認め合う。

2 対象

小学生～高校生

3 準備物

ワークシート①と鉛筆



4 進め方

- (1) 4人～6人のグループをつくる。
- (2) 各自、ワークシートの名前欄に自分の名前を書く。
- (3) 自分の右隣の人にワークシートを渡す。
- (4) ワークシートを受け取った人は、名前の書かれている人のよいところを書く。
- (5) 書き終わったら、ワークシートを右隣の人に渡す。
- (6) ワークシートが本人のところに戻るまで、これを繰り返す。
- (7) 各自、ワークシートの内容を読む。
- (8) ワークシートに書かれている内容を、一人ずつ発表する。
- (9) 気付いたことを発表する。

5 参考

- ・『わたし・出会い・発見』 ～自分らしさを発見し、豊かな仲間づくりをめざす教材・実践集～
大阪府人権教育研究協議会 P36
- ・『いっしょに学ぼう』 スーザン・ファウンテン ERIC P30
- ・『いっしょにできるよ』 ミルドレッド・マシェダー ERIC P8

ワークシート①

- 名前の書かれている人のよいところを記入してください。
- 書き終わったら、右側の人にわたしてください。

名前 ()	
1	
2	
3	
4	
5	
6	

見方を変える

1 ねらい

- (1) 見方を変える(リフレーミング)ことによって、短所が長所にかわることを理解する。
- (2) 自分や他者のよさを確認することによって、自尊感情を高める。

*リフレーミングとは？

心理的枠組みの変換の意。意見や見方を変えることによってストレスを解消し、行動様式を変えていくこと。

2 対象

小学生～高校生

3 準備物

ワークシート②と鉛筆



4 進め方

- (1) 2人組になる。
- (2) ワークシートの短所欄に、自分の短所を記入する。
- (3) ワークシートを交換し、例を参考にして、相手の短所をリフレーミングする。
- (4) ワークシートを再度交換し、相手の書いてくれた内容を読む。
- (5) 互いの感想を発表する。

5 参考

『人権スキルブックⅡ』

兵庫県人権教育研究協議会編集・発行 P49～P50

ワークシート②

- 自分の短所を記入してください。
- ワークシートを交換し、相手の短所をリフレーミングしてください。

	私の短所	リフレーミング後
例	あきっぽい	好奇心旺盛 興味の範囲が広い
1		
2		
3		
4		
5		

つながりさがし

1 ねらい

- (1) ゲームをすることで、自分と他者の共通点や違いに気付く。
- (2) 自分や他者を肯定的に捉える。

2 対象

小学生～高校生

3 進め方

- (1) 指導者が特定する言葉を一つ言う。
例えば、「好きな色、食べ物、動物、テレビ番組」など。
- (2) 子どもは、自分の好きな色などを言いながら歩き回り、好きな色
が同じ人を探してグループになる。
- (3) 言葉を変えながら、そのつど、子どもは仲間探しをする。

4 参考

- ・『わたし・出会い・発見』 ～自分らしさを発見し、豊かな仲間づくりをめざす教材・実践集～
大阪府人権教育研究協議会 P32
- ・『いっしょに学ぼう』 スーザン・ファウンテン ERIC P25



できることからやってみよう

子どもは、多くの時間を家庭で過ごしています。そのため、子どもの自尊感情を育成するためには、保護者の関わり方や姿勢が重要になってきます。そこで、いくつかポイントをまとめてみましたので、参考にして下さい。

1 「子どもの話に耳を傾ける」¹

自分の意見を押しつけるのではなく、子どもの話をじっくり聞きましょう。子どもは、自分の話を聞いてもらうことで、保護者に受け入れられている、という安心感を得ることができます。その安心感が、「自分は大切な存在なんだ」という自己肯定感につながります。

2 否定的な表現ではなく、肯定的な表現で話す

「○○してはいけません」と否定的な表現ではなく、「○○しましょう」という肯定的な表現を用いましょう。そうすると、言われた子どもも前向きな気持ちになれます。

3 比べない

「○○ちゃんは、よくお手伝いをするのに、あなたはだめね」、と他の子どもと自分の子どもを比べることがあります。比べられた子どもは、不快な気持ちになりますし、それをきっかけに自分に自信をなくしてしまうかもしれません。比べる前に、子どもの立場になって考えてみましょう。

4 よいところをほめる

誰でも、けなされるよりはほめられる方がうれしいものです。子どものよいところを見つけてほめましょう。子どもにとって、保護者のほめ言葉は何ものにも変えがたいものです。ほめられることによって、自分に自信がもてるようになります。

5 自分の自尊感情を高める

子どもの自尊感情を育成するためには、自分自身の自尊感情を育むことも大切です。児童精神科医の古荘純一（ふるしょうじゅんいち）さんは、その著書のなかで「まずはお母さんが、そしてお父さんも自己を肯定する」²ことが大切だと述べられています。自分をありのままに受け入れることができる人は、他の人をも受け入れることができ

¹ 『日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか』 古荘純一 光文社新書 2009年

² 『前掲書』 古荘純一 光文社新書 2009年

ます。それは、保護者と子どもの関係についても言えます。子どもを肯定的に受け止めるために、まずは自分自身の自尊感情を高めましょう。

6 早い時期から始める

自尊感情の育成は、乳幼児期から始めると効果的です。上記の内容を心掛けて、早い時期から取り組みましょう。